



Nombre de alumnos: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Mapas conceptuales y Ensayo

Materia: Educación en Nutrición

Grado: 4°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de octubre de 2020.

ALIMENTACION EN PACIENTES CON OBESIDAD Y DESNUTRICION

OBESIDAD

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Azúcar, confituras, jaleas, chocolate, pastelería, helados, frutos secos: pasas, higos, ciruelas, etc.
Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuates, nueces.
Aguacates, aceitunas, quesos grasos, carnes grasas, bebidas azucaradas, caldos grasos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro. Aves: pollo, pintada, pavo, paloma. Caza: conejo. Vísceras, pescados, moluscos, crustáceos, leche semidesnatada, verdura en general, frutas secas, café, té, infusiones, especias y condimentos.

RECOMENDACIONES

- No limitar el aceite a menos de dos cucharadas soperas al día (20 g)
- Beber abundante agua
- No es conveniente suprimir la sal, excepto de que haya una patología que requiera dicha supresión

DESNUTRICION

ALIMENTOS IMPORTANTES

1- Pan, arroz, patatas y otros alimentos almidonados

2- leche y productos lácteos

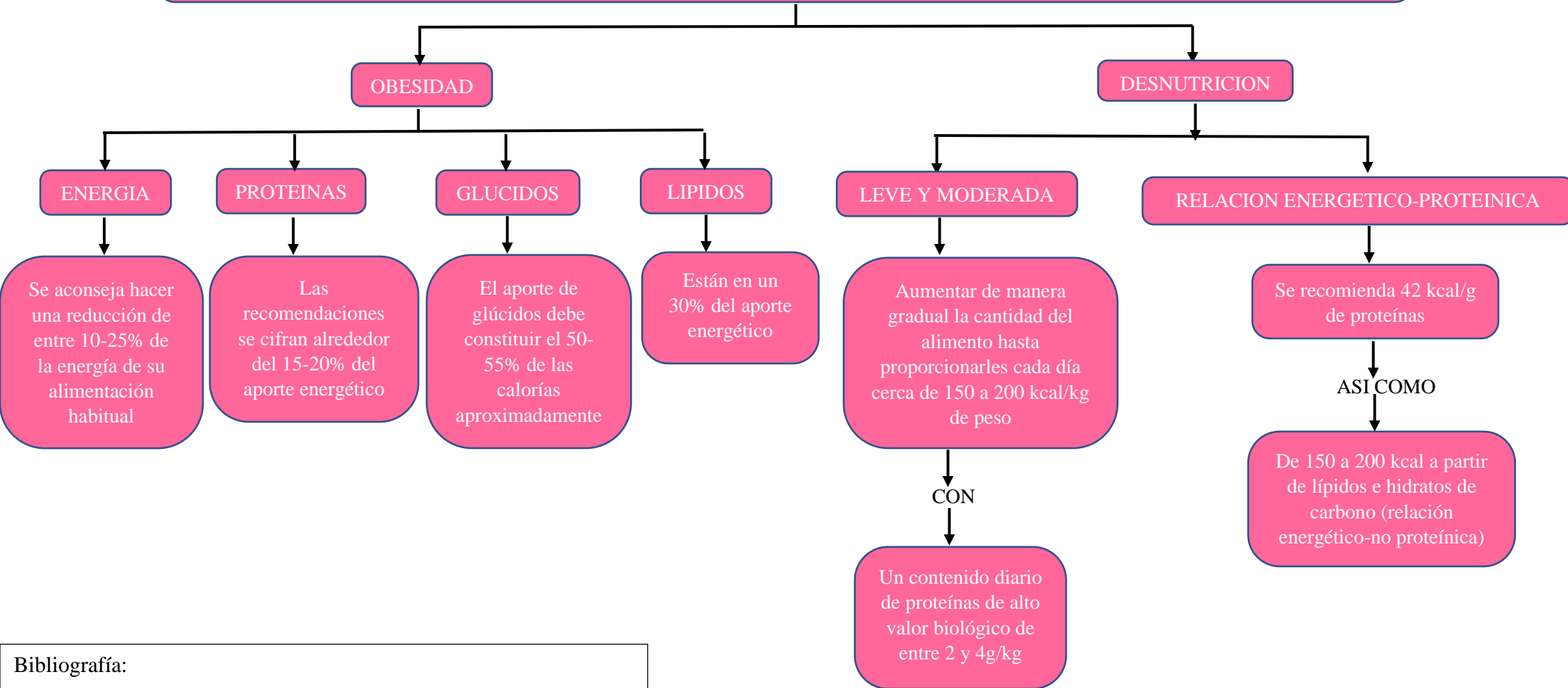
3- fruta y verdura

4- carnes, aves de corral, pescados, huevos, aves

CAUSAS DE LA DESNUTRICION

- No tener acceso a alimentos
- Trastornos o fármacos que interfieren en el consumo, el procesamiento o la absorción de nutrientes
- Un aumento importante de la demanda de calorías

DISTRIBUCION CALORICA EN PACIENTES CON OBESIDAD Y DESNUTRICION



Bibliografía:

- Mahan H. Escott S. Raymond J. (2013). Krause Dietoterapia. Barcelona, España. Elviesier
- Cevera P. Clapes J. Rigolfas R. (2004). Dietoterapia en los procesos patológicos. España.

Introducción

En el presente ensayo, explicare sobre como debe de ser la alimentación en diferentes etapas del infante, es decir de 1 a 3 años y de 4 a 12 años, en donde se diferencian dos fases, las cuales son el periodo escolar y preescolar, al igual que explicare como debe de ser la alimentación. En el segundo tema, tratara de la adolescencia, el tipo de alimentación que se debe tener y su distribución calórica. En el tercer tema, explicare sobre la alimentación y su distribución de los macronutrientes. El cuarto tema es del embarazo, igual, tratara de los alimentos que se deben consumir y los requerimientos energéticos. En el deportista, viene los factores por el cual varían los requerimientos proteicos y dependiendo del tiempo que se realice la actividad física, donde también vienen unos ejemplos. En el tema de la diabetes, explico los requerimientos de los macros y la alimentación, por último, la hipertensión arterial, que dieta se recomienda y de que trata esta dieta.

Desarrollo

Los requerimientos nutricionales de uno a tres años son de 1300 kcal, de los cuales el 50-55% han de estar aportadas por los hidratos de carbono, el 30-35% por las grasas y el 15% por las proteínas. Se calcula en esta etapa de la vida, un aporte de 100 kcal/kg de peso/día. En este periodo se distingue por un importante avance en la maduración psíquica y motora. El niño se hace menos dependiente de la madre y adquiere cierto grado de autonomía. En el aspecto alimentario supone una etapa de consolidación de la diversidad de alimentos en la dieta y la adaptación progresiva a

la alimentación del adulto. En cuanto a la alimentación, se debe aportar dos porciones de verduras al día, de 75 a 100 g cada una (peso en crudo), incorporando progresivamente todos los tipos. Cocerlas con poca agua o al vapor para reducir pérdidas de vitaminas. Se pueden ofrecer en forma de ensalada, al principio bien cortadas, como, por ejemplo, lechugas a tiras finas, zanahoria rallada, tomate sin piel ni pepitas, etc. Las frutas deben ser frescas y maduras, los zumos se aconsejan darlos a media mañana o durante la tarde. Incorporar el aporte de carnes magras, eliminando grasa visible y la piel en caso de pollo, el pescado de elección es el magro, los huevos pueden ofrecerse de 1 a 2 veces a la semana. Se requiere un aporte diario de 500 a 600 ml de leche de vaca entera o bien de leche de continuación, según la tolerancia. Pueden tomarse de vez en cuando alimentos dulces de elaboración simple como galletas, bizcocho, madalenas, brioches (que sean pobres en grasa), evitar en consumo de caramelos. En la alimentación de los niños de 4 a 12 años, en esta etapa se diferencian dos fases, el periodo preescolar y escolar. En la etapa preescolar que son de 4 a 6 años las necesidades energéticas son de 1800 kcal/día y en la preescolar, de 7 a 10 años son de 2000 kcal/día. Los consejos alimentarios son de procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 ml al día o equivalentes, aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales, asegurar una cantidad suficiente de harinosos, verduras y hortalizas, potenciar el aceite de oliva frente a la mantequilla o la margarina, controlar el aporte de grasas saturadas, introducir el consumo de pescado blanco y azul, limitar el consumo de azúcar como las bebidas refrescantes azucaradas, los caramelos y golosinas. Evitar el consumo de sal y la costumbre de resalar las comidas en la mesa. En la etapa de la adolescencia, se aumentan las necesidades de las proteínas, que son importante para desarrollar nuevos tejidos

de las estructuras del organismo. Por eso es importante un adecuado aporte vitamínico, al igual que los minerales, para tener un buen funcionamiento de sistemas enzimáticos. Cabe señalar el aumento de calcio hasta los 1200-1300 mg diarios, importante para el desarrollo esquelético. Una adolescente que realiza actividad física, requiere un mayor aporte de energía. Es fundamental el aporte de alimentos ricos en hidratos de carbono, estos deben suponer el 55-60% del aporte calórico total de la dieta, el resto se reparte en un 15% para las proteínas y un 25-30% para las grasas. En personas de la tercera edad, los requerimientos nutricionales se sitúan en 1600 kcal/día. De 12-15% deben de ser de proteínas, 25-30% lípidos y 55-60% glúcidos. Se recomienda tres comidas completas como mínimo al día, o bien repartir los alimentos en varios pequeños aportes a lo largo del día, aconsejar el consumo diario de algún vegetal crudo, proponer el consumo de legumbre más de una vez por semana, cuidando las formas culinarias, alternar el consumo de carnes con el de pescado, potenciar el sabor de los alimentos con hierbas aromáticas y limitar el consumo de bebidas refrescantes y moderar el consumo de bebidas alcohólicas. En el embarazo, los requerimientos nutricionales constan de aumentar progresivamente a partir del 4to mes 100 a 300 kcal/día de energía, de proteínas aumentar los requisitos de 1g/kg día a 1.5 g/kg/día y de glúcidos y lípidos debe de ser una ingesta normal. En la alimentación se debe incluir pan, cereales, patatas, frutas, hortalizas, carnes, pescados, ya que son fuente de vitaminas, proteínas y minerales, leche y productos lácteos, estos proporcionan calcio y proteínas y se debe de mantener el mínimo consumo de alimentos que contengan grasas y azúcar. En el tema de las necesidades nutricionales de energía y nutrientes en el deportista, varían con la edad, el sexo, el peso, la altura, el tipo de entrenamiento, deporte, la frecuencia, la intensidad y la duración, la dieta habitual, los antecedentes dietéticos, los

antecedentes de alimentación restrictiva y desordenada, condiciones ambientales como el calor, el frío o la altitud. Pero suponiendo, las personas que participan en un programa de acondicionamiento físico general, es decir de 30 a 40 min/día, tres veces por semana, pueden habitualmente alcanzar sus necesidades nutricionales diarias mediante una dieta normal que proporcione 25 a 35kcal/kg/día o aproximadamente de 1800 a 2400 calorías diarias. Sin embargo, las necesidades energéticas para deportistas que entrenan 90 min al día se ha sugerido que son de 45 a 50 kcal/kg/día, y en ciertos deportes aún mayores. Por ejemplo, el deportista de 50 kg que participa en un entrenamiento más intenso de 2 a 3 h/día, cinco a seis veces a la semana, o en un entrenamiento intensivo de 3 a 6 h en una o dos sesiones por día de 5 a 6 días a la semana puede consumir hasta de 600 a 1.200 calorías adicionales al día por encima y mayores del GER, y, por lo tanto, necesita de 50 a 80 kcal/kg/día o aproximadamente de 2.500 a 4.000 kcal/día. Para los deportistas de élite o deportistas más pesados, las necesidades diarias de calorías pueden alcanzar de 150 a 200 kcal/kg, o aproximadamente de 7.500 a 10.000 calorías al día, dependiendo del volumen y la intensidad de las diferentes fases del entrenamiento. Sobre la diabetes, la reducción calórica moderada se sitúa en 250-500 kcal/día, junto con el ejercicio físico, la modificación de la conducta de los hábitos dietéticos y el soporte psicológico. Respecto a la distribución de los macronutrientes, de proteínas es el 15-20% y el resto deriva de la grasa y los hidratos de carbono. En la alimentación, se debe de tener en cuenta comer varias veces al día, restringir los azúcares de absorción rápida, como zumos de frutas, dulces, repostería, etc. Se debe de consumir azúcares con hidratos de carbono de absorción lenta, ya que produce una elevación más suave de glucosa en sangre, reducir las grasas y limitar los alimentos de origen animal, evitar el consumo excesivo de

huevos, tener en cuenta el tipo de bebida que se ingiere y si son azucaradas y evitar cocinar con mantequilla o aceite de girasol. Es preferible usar aceite de oliva. En la hipertensión arterial, la dieta DASH se usa para la prevención y el tratamiento de la presión elevada. Dicha dieta es una versión rica en proteínas, 25% de las calorías en forma de proteínas, aproximadamente la mitad de origen vegetal, y una dieta rica en grasas monoinsaturadas, 31% de las calorías provenientes de grasas, mayormente monoinsaturadas. Esta dieta reduce la PAs, la sustitución de parte de los hidratos de carbono cerca del 10% de las calorías totales en la dieta con más proteínas o con grasas monoinsaturadas logra la mayor reducción de la presión arterial y el colesterol sanguíneo. Esta dieta es baja en grasas, que incluye carnes magras y frutos secos, y hace hincapié en frutas, hortalizas, verduras y productos lácteos sin grasa, actualmente se recomienda para prevenir y tratar la prehipertensión y la hipertensión, es rica en potasio, fósforo y proteínas, según los alimentos elegidos.

Conclusión

Para concluir, una buena alimentación influye directamente a nuestra salud, calidad de vida, e incluso en el estado de ánimo. A través de una correcta alimentación se puede fortalecer el organismo, mantener energía a lo largo del día, reducir el riesgo de prevenir enfermedades y lograr un mejor desempeño físico y mental. Por ello, se debe tomar en cuenta que tener una buena alimentación no significa seguir dietas restrictivas o estrictas, si no mas bien, es lograr mantener buenos hábitos alimenticios. Para tener una buena alimentación equilibrada, hay que vigilar que las comidas sean variadas y que contengan todos los grupos alimenticios, a menos de que se

padezca algún tipo de enfermedad, es importante tomar restricciones y seguirlas al pie de la letra. Hay que tomar en cuenta y recordar que las necesidades alimenticias de cada persona varían de acuerdo a factores como su edad, etapa de vida, estado de salud y la actividad física que se realiza. Con adoptar pequeños cambios, se pueden obtener grandes resultados.

Bibliografía:

- Mahan H. Escott S. Raymond J. (2013). Krause Dietoterapia. Barcelona, España. Elviesier
- Cevera P. Clapes J. Rigolfas R. (2004). Dietoterapia en los procesos patológicos. España.
- Casanueva E. Kaufer M. Horwits K. Lizaur P. Bertha A. Arroyo P. (1995). Nutriología Medica. Buenos aires-Bogotá-caracas-Madrid-Mexico. Panamericana